

広報 あさくら

【お知らせ版】



朝倉市制施行
10周年

-平成28年3月20日-

2015
平成27年
12月15日号

No.234



家族と一緒に



仲間たちと一緒に



友達と一緒に



近所さんと一緒に

山頂にはライオンズク
ラブの皆さんにより、
看板が設置されました

大平山 山頂
標高315.1m
朝倉ライオンズクラブ

■600人で大平山に登ろう！
11月15日、朝倉市合併10周年記念行事とし
て大平山整備登山が行われ、展望広場では新
たな名所となるよう、桜の木を植樹しました。
頂上までたどり着くと、おにぎりや豚汁、ぜん
ざいがふるまわれ、参加者は舌鼓を打ちました。
子どもからお年寄りまで気軽に登山が楽し
める大平山に、皆さんも登ってみませんか？



豚汁・ぜんざいを作ってくださった立石商工振興会の皆さん

市政ニュース
情報満載！お知らせ広場
健康と福祉のページ

2～5 P
6～7 P
8～9 P

朝倉市の年末年始業務カレンダー

年末年始は官公庁や医療機関のほとんどがお休みになります。カレンダーで各施設の休みを確認し、ご利用ください。また、医療機関については9ページをご覧ください。

各施設の休館日等		12月						1月				
		26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
土		日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
本庁／朝倉支所／杷木支所		休	休		休	休	休	休	休	休		
ピーポート甘木	・教育委員会事務局	休	休		休	休	休	休	休	休		
	・文化課（ピーポート事務所）			休	休	休	休	休	休	休	休	
	・大ホール・中ホール			休	休	休	休	休	休	休	休	
	・生涯学習センター学習室				休	休	休	休	休	休		
	・保健福祉センター学習室				休	休	休	休	休	休		
	・健康課	休	休		休	休	休	休	休	休		
	・社会福祉協議会	休	休		休	休	休	休	休	休		
健康福祉館「卑弥呼ロマンの湯」							休					
図書館（中央／あさくら／はき）				休	休	休	休	休	休	休	休	
朝倉地域 生涯学習センター	・事務所				休	休	休	休	休	休		
	・研修室				休	休	休	休	休	休		
	・ホール			休	休	休	休	休	休	休	休	
杷木地域 生涯学習センター	・事務所				休	休	休	休	休	休		
	・研修室				休	休	休	休	休	休		
	・ホール			休	休	休	休	休	休	休	休	
甘木地域センター					休	休	休	休	休	休		
朝倉診療所		午後休	休		休	休	休	休	休	休		
公立保育所			休		休	休	休	休	休	休		
歴史資料館				休	休	休	休	休	休	休	休	
甘木体育センター					休	休	休	休	休	休	休	
朝倉体育センター				休	休	休	休	休	休	休		
杷木体育センター					休	休	休	休	休	休	休	
甘木B＆G海洋センター				休	休	休	休	休	休	休	休	
サンライズ杷木				休	休	休	休	休	休	休	休	
平塚川添遺跡公園				休	休	休	休	休	休	休	休	
秋月郷土館／旧田代家				休	休	休	休	休	休	休	休	
甘木総合隣保館		休	休		休	休	休	休	休	休		
杷木人権啓発センター		休	休		休	休	休	休	休	休		
甘木地域 環境衛生	・可燃ごみ収集	休	休			休	休	休	休	休		
	・サン・ポート直接搬入	休	休			休	休	休	休	休		
	・し尿収集	休	休			休	休	休	休	休	休	休
	・浄化槽汚泥収集	休	休			休	休	休	休	休	休	休
朝倉地域 環境衛生	・可燃ごみ収集	休	休			休	休	休	休	休		
	・サン・ポート直接搬入	休	休			休	休	休	休	休		
	・し尿収集	休	休			休	休	休	休	休	休	休
	・浄化槽汚泥収集	休	休			休	休	休	休	休	休	休
杷木地域 環境衛生	・可燃ごみ収集	休	休			休	休	休	休	休		
	・サン・ポート直接搬入	休	休			休	休	休	休	休		
	・し尿収集	午後休	休			休	休	休	休	休	休	
	・浄化槽汚泥収集	午後休	休			休	休	休	休	休	休	

※杷木地域のし尿収集・浄化槽汚泥収集の受付は12月24日（木）まで。（有）杷木衛生社 ☎ 63-3577

※甘木・朝倉地域のし尿収集・浄化槽汚泥収集の休業期間中の緊急時は留守番電話で対応。（協業）朝倉浄水 ☎ 22-1257

※サン・ポート直接搬入受付時間は、12月28日（月）9時～12時と13時～16時30分。29日（火）・30日（水）は、9時～12時と13時～16時。この日の直接搬入に係る確認証発行はサン・ポートのみで行い、環境課では行いませんのでご注意ください。

平成27年度 朝倉市美術展 受賞者発表

平成27年度（通算59回）朝倉市美術展では、日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真・デザインの各部門に184点の出品がありました。

◆大賞

《写真》高山一浩



◆朝倉市長賞

《彫刻》前田信幸 《書》矢野廣子

◆朝倉市教育委員会賞

《洋画》徳永範雄 《写真》松本武

◆朝倉市教育委員会教育長賞

《写真》師岡忠臣

◆朝倉市美術協会賞

《写真》安岡義之

◆甘木連合文化会賞

《書》久家恵里佳 《写真》阿部信成

◆甘木連合文化会会長賞

《デザイン》本石幹男

◆彫刻》徳永秀美

◆朝倉市議会議長賞

《日本画》石川トモエ 《工芸》荒木廣貴

◆福岡県美術協会賞

《洋画》城崎葉子 《写真》北原光康

◆甘木・朝倉広域市町村圏事務組合理事長奨励賞

◆工芸》太田恵津子

◆朝倉医師会会長奨励賞

《書》井本勝彦

◆甘木ロータリークラブ奨励賞

《日本画》松尾志津子

◆朝倉ライオンズクラブ奨励賞

《写真》小嶋徳雄

◆ブリヂストン甘木工場長奨励賞

《洋画》松岡隆成 《書》馬場葉子

◆キリンビール福岡工場長奨励賞

《工芸》井手千章 《写真》奥野知則

◆筑前町長奨励賞

《写真》秦暉尚

◆筑前町文化協会奨励賞

《洋画》井上順子

◆ピーポート甘木奨励賞

《写真》平井周作

◆高鍋町文化協会奨励賞

《洋画》草場由美子

問 市文化課 ☎ 2270001

年末年始のサン・ポート個人搬入は とても込み合います

環境課

年末から年始にかけてのサン・ポートへの個人搬入は例年激しく渋滞しており、受け付けまでの待ち時間が1時間以上、さらに積み降ろし、清算終了までに30分以上かかる場合もあります。極力、お住まいの地域の分別収集に出すようご協力をお願いします。なお、午前中の受け付け時間は、12時までです。それまでに受け付けできない場合は、13時からの受け付けとなります。

問 市環境課（内線6513）



日程		個人搬入受付時間
12月	26日（土）	休み
	27日（日）	
	28日（月）	9時～12時 13時～16時30分
	29日（火）	9時～12時 13時～16時
	30日（水）	
	31日（木）	休み
1月	1日（金）	
	2日（土）	
	3日（日）	
	4日（月）～	9時～12時 13時～16時30分

※12月29日、30日は16時までの受け付けです。お間違えのないようにお願いします。

平成28年度市・県民税（個人住民税）の主な改正点

税務課

●「ふるさと納税」制度による個人住民税の寄附金税額控除の拡充

①特例控除限度額の拡充（引き上げ）

平成28年度以後の個人住民税から、「ふるさと納税」（都道府県・市区町村に対する寄附金）についての特例控除限度額が個人住民税所得割額の2割（改正前1割）に引き上げられました。（平成27年以後の寄附金から適用）

②「ふるさと納税ワンストップ特例制度」の創設

確定申告・住民税申告が不要な給与所得者等がふるさと納税を行った場合の寄附金控除手続きの簡素化のため、確定申告を行わなくても寄附金控除が適用される仕組み「ふるさと納税ワンストップ特例制度」が創設されました。（平成27年4月1日以後の寄附金から適用）

（注1）特例の適用には、寄附先の自治体数が5団体以内で、寄附を行う際に各寄附先の自治体に特例の申請書を提出する必要があります。

（注2）特例適用後であっても、確定申告・住民税申告をした場合は、制度の適用要件から外れるため無効になります。

●公的年金からの特別徴収制度の見直し

①仮徴収税額の算定方法の見直し（特別徴収税額の平準化）

特別徴収税額の平準化を図るため、仮徴収税額が表のとおり「前年度分の公的年金等に係る個人住民税額の2分の1に相当する額」となります。

②転出・税額変更の場合の特別徴収の継続

公的年金からの特別徴収対象者が他市町村に転出した場合や特別徴収の税額に変更が生じた場合、普通徴収（納付書や口座振替による納付方法）に切り替わっていました。一定の要件の下で特別徴収が継続されることとなりました。

問 市税務課（内線61160、162、163）

	仮徴収			本徴収		
	4月	6月	8月	10月	12月	2月
改正前	前年度分の本徴収額 × 1/3			(年税額－仮徴収額) × 1/3		
改正後	(前年度分の公的年金等に係る個人住民税額 × 1/2) × 1/3			(年税額－仮徴収額) × 1/3		

運転免許証を自主的に返納する70歳以上の人を支援します

ふるさと課

福岡県では65歳以上の高齢ドライバーが加害者となる死亡事故の割合が増加傾向にあります。

市では、高齢者による交通事故の抑制と公共交通の利用促進を目的に、運転免許証の自主返納支援事業を実施しています。

■対象者：次の全てにあてはまる人

○朝倉市に住民票がある人

○有効期間がある運転免許証（全ての種類）を自主返納した人

○運転免許証返納時に満70歳以上の人

■申請期限

運転免許証を自主返納してから6カ月以内

■支援内容：次の2点

1. 市コミュニティバス等の回数券か、西鉄バスIC乗車カードの交付（1万円相当。対象者につき1回限り）

2. 住民基本台帳カードの無料交付

※平成28年1月から、個人番号カードの交付が始まることに伴い、住民基本台帳カードの無料交付は平成27年12月28日（月）午後4時半で終了します。

■受付

◎市市民課（本庁1階）

◎各支所市民窓口係

■手続き

①朝倉警察署交通課で運転免許証の自主返納の手続き

・本人申請のみ（手数料は無料）

《必要なもの》

・運転免許証

※詳しくは、朝倉警察署交通課（☎2270110）へ

②市の窓口で支援申請手続き

《必要なもの》

・「運転免許証の取消通知書」（取消し後、警察から交付）

・取消しとなった運転免許証（取消し後、穴をあけて警察から返却）

・代理申請の場合は、委任状

《住民基本台帳カード希望者は、次の書類等もあわせて必要です》

・本人確認書類（健康保険証等）

・顔写真（縦4・5センチ×横3・5センチ）

正面・無帽・無背景で6カ月以内撮影のもの）

問 市ふるさと課交通対策係（内線61504、505）

農業所得における減価償却費の計算

税務課

確定申告時、10万円以上の農業用の建物・車両・農機具などの購入費用については、資産ごとに決められた耐用年数により、数年にわたり必要経費として計上することになります。

市において申告相談をされる人は、減価償却費を計算するために必要なので、農機具等の購入（中古を

含む）、買い換え、または処分をした場合は市税務課、朝倉支所市民窓口係、または杷木支所市民窓口係へ届出をしてください。

【手続きに必要なもの】

○販売証明書または領収書（購入年月、購入価格等がわかるもの）

問 市税務課（内線61160、162、163）

「第2次朝倉市男女共同参画推進計画事業点検・評価報告書」の公表

行政情報課

市では、「第2次朝倉市男女共同参画推進計画事業点検・評価報告書（平成26年度分年次報告書）」を公表しています。市のホームページに掲載しているほか、各地区のコミュニティセンターに報告書を設置しています。

報告書の内容は、市ホームページから検索していただくか、お近くの

コミュニティセンターで閲覧することが出来ます。

※コミュニティセンターで閲覧をする場合は、事前に当地区のコミュニティセンターへ連絡をしてください。

問 市行政情報課男女共同参画推進・青少年係（内線61329）

市内公共交通機関の年末年始運行のお知らせ

ふるさと課

●甘木観光バス《田主丸線・秋月線・三輪線》
12月29日（火）～平成28年1月3日（日）は日・祝日ダイヤ

《甘木市街地循環線》

12月31日（木）～平成28年1月3日（日）は日・祝日ダイヤ。詳しくは、甘木観光バス路線事業部（☎240023）へ。

●西鉄バス（甘木幹線、小石原線・宝珠山線）・西鉄電車（甘木線）

年末年始はダイヤが変わることがあります。詳しくは、西鉄お客様センター（☎0570001010）へ。

●甘木鉄道

12月31日（木）～平成28年1月3日（日）は日・祝日ダイヤで運行。詳しくは、甘木鉄道（株）（☎231111）へ。

●あいのりタクシー（全線）・朝倉地域コミュニティバス

12月31日（木）～平成28年1月3日（日）まで運休

●あいのりスクールバス（高木地域）

12月29日（火）～平成28年1月3日（日）まで運休

問 市ふるさと課交通対策係（内線61504、505）

政治家の寄付行為は法律で禁止されています

選挙管理委員会

年末・年始はお歳暮やお年賀など贈り物の多くなる季節です。しかし、政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは、法律で禁止されています。有権者が求めることも禁止です。

また、政治家（候補者を含む）が自宅

に來た人に酒食の提供をすることも法律で禁止されています。違反すると罰せられます。みんなルールを守って、明るい選挙を実現しましょう。

問 市選挙管理委員会事務局（内線61130）

相談コーナー
12月15日～1月7日

市役所 (☎ 22-1111)

■家庭児童・母子相談 (市子ども未来課)
土・日・祝日以外毎日、8時30分～17時
各支所へ事前予約すれば支所で相談に応じます

■農地相談 (本庁・朝倉・杷木支所)
15日(火) 13時～15時

■消費生活相談 (消費生活センター ☎ 52-1128)、土・日・祝日以外毎日、10時～16時

■巡回交通事故無料相談 (本庁 501 会議室)
25日(金) 10時～15時

ピーポート甘木

■行政相談 (市行政情報課 ☎ 22-1117)
15日(火) 13時～16時

■心配ごと相談 (社協 ☎ 22-7834)
22日(火) 13時～16時

■法律相談 (社協、**予約制** ☎ 22-7834)
18日(金)、1月7日(木) 13時～15時

■消費生活相談 (消費生活センター ☎ 52-1128)
22日(火) 10時～16時

■障害者無料相談 (市福祉事務所、**予約制** ☎ 22-1111)、17日(木) 13時30分～16時

朝倉老人福祉センター (社協)

■心配ごと相談・行政相談 (☎ 52-0154)
1月5日(火) 13時～16時

■心配ごと相談・人権相談 (☎ 52-0154)
15日(火) 13時～16時

■障害者無料相談 (市福祉事務所、**予約制** ☎ 22-1111) 15日(火) 13時30分～16時

杷木支所

■障害者無料相談 (市福祉事務所、**予約制** ☎ 22-1111) 16日(水) 13時30分～16時

北筑後保健福祉環境事務所 (朝倉本庁舎)

■エイズ・クラミジア・梅毒の相談・検査、B型・C型肝炎相談・検査 (**予約制** ☎ 22-4190)
21日(月)・28日(月)、1月4日(月) 9時～10時

■心の相談 (**予約制** ☎ 22-3965)
15日(火)・22日(火)、1月5日(火) 13時30分～15時

■女性の健康相談 (**予約制** ☎ 22-4211)
25日(金) 15時～17時

朝倉商工会議所

■年金相談 (**予約制** ☎ 092-552-6118・6112)
24日(木) 10時～15時

■法律相談 (**予約制** ☎ 21-2624)
18日(金)・24日(木)、1月7日(木) 13時30分～17時 (予約後、市行政情報課で紹介カードを発行)

コスモスプラザ保健館 (筑前町)

■人権相談 (筑前町社協 ☎ 42-4555)
18日(金) 13時30分～16時

朝倉市教育支援センター

■教育相談 (☎ 22-3399)
土・日・祝日以外毎日 9時～16時30分

電話相談

■あさくら女性ホットライン (☎ 092-513-7337)、土・日・祝日以外毎日 10時～17時

■妊婦さん・赤ちゃん・子ども・思春期電話相談 (☎ 092-642-0110) 年末年始以外毎日 9時～17時30分

■養育費電話相談 (☎ 092-584-3931)
平日 9時～16時

●朝倉市役所 (代表)22-1111

■申し込み・問い合わせ先：蜷城コミュニケーションセンター (電話・FAX 共通 22-3004)

■新春企画展「郷土の日本画家・徳田玉龍『富嶽百景』」山を描き続けた画伯のキセキPart1

明治生まれ、旧甘木町出身の日本画家・徳田玉龍は京都で絵を学び、山を好んで描いた人物です。遺作「富嶽百景」は新春にめでたい富士山をさまざまに描いた10巻からなる玉龍渾身の作です。山に魅せられた画家のキセキをご覧ください。

期間中はお正月企画として、縁起物や正月の風習についてのトピック展示や来年の干支の申(サル)の土人形をつくる催し(参加

無料、土日祝日のみ)なども行います。詳しくは、ホームページ (<http://www.city.asakura.lg.jp/ama-reki/>)・チラシ等をご覧ください。

■日時：平成28年1月5日(火)～2月7日(日)、9時30分～16時30分(毎週月曜休館。祝日の場合は翌平日)

■場所：甘木歴史資料館

■費用：入館料 無料

■問：甘木歴史資料館 (☎ 22-7515)

朝倉市制施行10周年記念

平成27年度朝倉市男女共同参画講演会

地域で輝く私たち
～男女共同参画社会の実現に向けて～

講師 **林田スマさん**
(元RKBアナウンサー、大野城まどかぴあ館長)

平成28年
日時 **1月30日(土)**
13時30分～16時(開場13時)

場所 **ピーポート甘木・中ホール**

■内容
・男女共同参画フォトコンテスト入賞者表彰式
・寸劇
(演者：特定非営利活動法人 住みよいあさくらをめざす風おこしの会)

・講演
演題「地域で輝く私たち ～男女共同参画社会の実現に向けて～」

■費用…入場無料

■その他…手話通訳、託児あり(託児希望者は事前に申し込む)

■問 市行政情報課男女共同参画推進・青少年係 (内線 61-329)

お知らせのページ
information

**情報満載！
お知らせ
広場**

お知らせ

■健康福祉館臨時休館のお知らせ
入浴室工事のため、12月22日(火)を臨時休館とします。12月21日(月)は定期休館日のため、引き続き2日間お休みとなりますので、お間違えのないようお願いいたします。

■川や河川敷にごみを捨てないで
大雨が降ると、川に荻草やペットボトルや発砲スチロールなど、皆さんの身の回りから出たごみが流れてきます。このごみが下流の筑後大堰や河口にたまり、船や魚の道をふさいだり、水門

■朗読講座
朗読の基礎やボランティアとしての心得などを学ぶ、はじめての人にも分かりやすい内容です。あなたの「声」をボランティア活動に活かしてみませんか？

■日時：平成28年1月29日、2月5日・12日(全3回・金曜日)、

■問 健康福祉館「卑弥呼ロマンの湯」(☎ 21-8800)

■申込先：朝倉市社会福祉協議会 (☎ 22-7834)

■季節を感じる折り紙講座
今や世界共通語となっている日本文化「折り紙」。手先を使い、頭にも身体にも良いと評判です。そんな折り紙の折り方や教え方が学べる体験講座です。

■日時：平成28年1月16日(土) 14時～16時

■場所：朝倉地域生涯学習センター12階 アトリエ

■費用…材料費800円(当日使う折り紙や和紙代)

■定員…15人(先着順。最少催行人数5人)

※小学2年生以下は保護者同伴

■講師：関根千鶴子先生(日本折り紙協会)

■申込：市生涯学習課へ電話(☎ 22-2348)または電子メール(syogaku@city.asakura.lg.jp)で申込む

■申込締切：平成28年1月13日(水)

■問 市生涯学習課 (☎ 22-2348)

■費用…《材料代》1人100円《昼食代》1人200円

■定員…60人(定員になり次第締切)

■申込方法：平成28年1月20日(水)までに電話またはFAXで申し込む

■第11回筑後川風揚げ大会
風を手作りして自分だけの風を大空に揚げよう。出来栄え、風の揚がる様子・高さ等を採点し、表彰も行います(雨天時は風製作のみ実施)。

■日時：平成28年2月13日(土) 9時30分～14時30分(予定) 受付9時

■場所：《受付・風製作》蜷城コミュニケーションセンター 《風揚げ》筑後川河川敷(両筑橋下流側)

■参加資格：幼児から中学生まで(市販の風での参加は不可。風の自宅製作は可)

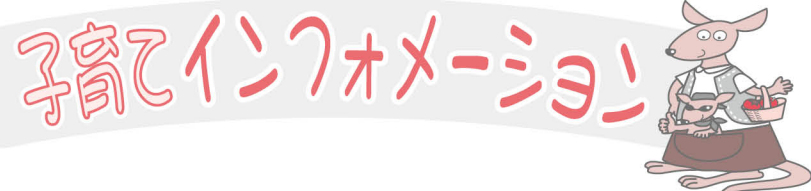
■問 市行政情報課男女共同参画推進・青少年係 (内線 61-329)



診療のお知らせ 12月20日～1月3日

●休日当番医
※診療時間…10時～17時

- ◆12月20日(日)
・香月病院
(外科系/下浦 ☎ 22-6121)
○まつざきクリニック
(内科系/堤 ☎ 22-1066)
- ◆12月23日(水・祝)
○藤井整形外科内科医院
(外科系/筑前町 ☎ 092-926-1417)
○窪山医院
(内科系/甘木 ☎ 22-2014)
- ◆12月27日(日)
・朝倉健生病院
(外科系/甘木 ☎ 22-5511)
○武井医院
(内科系/馬田 ☎ 22-2300)
- ◆12月29日(火)
・久保山脳神経外科医院
(外科系/柿原 ☎ 24-1711)
・たかせ小児科医院
(内科系/来春 ☎ 21-1146)
- ◆12月30日(水)
・きたの小児科医院
(内科系/屋永 ☎ 23-1177)
・稲永病院
(内科系/筑前町 ☎ 22-0288)
- ◆12月31日(木)
・福岡外科小児科医院
(外科系/甘木 ☎ 22-2565)
○重松医院
(内科系/杷木池田 ☎ 62-0721)
- ◆1月1日(金・祝)
○甘木中央病院
(外科系/甘木 ☎ 22-5550)
・朝倉健生病院
(内科系/甘木 ☎ 22-5511)
- ◆1月2日(土)
・香月病院
(外科系/下浦 ☎ 22-6121)
・朝倉健生病院
(内科系/甘木 ☎ 22-5511)
- ◆1月3日(日)
・太刀洗病院
(内科系/筑前町 ☎ 22-2561)
○甘木中央病院
(外科系/甘木 ☎ 22-5550)



乳幼児健康診査

【問い合わせ先】市健康課 ☎ 22-8571 FAX 23-0732

【甘木・朝倉地域の人】

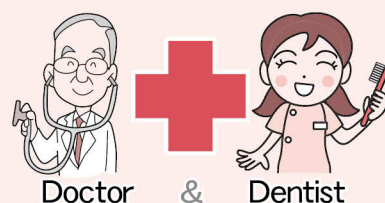
健診	月日	該当者
4カ月	1月5日(火)	平成27年8月生
10カ月	1月6日(水)	平成27年2月生
1歳6カ月	1月7日(木)	平成26年6月生
3歳	1月8日(金)	平成24年12月生

●場所 ピーポート甘木・保健福祉センター

●受付時間 4カ月・10カ月は

13時15分～13時45分。1歳6カ月・3歳は13時～13時30分

●内容 身長体重測定、小児科医による診察、歯科健診(1歳6カ月児・3歳児およびその保護者)、育児・栄養相談、ブックススタート(4カ月児・1歳6カ月児) ※該当者には封書で通知します。母子健康手帳を必ず持参してください。



○の医療機関で午前中のみ特定健診を受けることができます。事前に電話予約をし、当日は朝食をとらずに受診してください。急患対応中や感染症の流行時には特定健診を実施できない場合があります。

※変更になることがあります。電話で確認して来院してください。

朝倉地域休日夜間急患センター(来春)
☎ 23-0077 (朝倉医師会病院内)

《平日》内科・外科 17時～翌日8時30分、小児科 19時30分～23時30分(小児科受付23時まで)
《土曜日》内科・外科 12時30分～翌日9時、小児科 17時～23時30分(小児科受付23時まで)
《日・祝・年末年始》内科・外科 9時～翌日8時30分、小児科 9時～23時30分(小児科受付9時～12時、14時～18時、19時30分～23時)

福岡県救急医療情報センター
☎ 092-471-0099

24時間体制で救急病院を紹介。

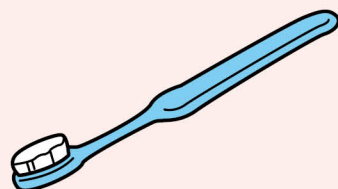
小児救急医療相談(聖マリア病院)
☎ 0942-37-6116
携帯短縮 #8000
※開設時間…19時～翌日7時(23時以降は民間の健康相談事業者が対応)

小児の救急医療に関する相談と、夜間診療の情報提供。

●歯科休日急患診療

※診療時間…9時～15時

- ◆12月20日(日)
・ほりお歯科医院
(馬田 ☎ 22-0026)
- ◆12月23日(水・祝)
・きどこうじ歯科矯正歯科
(大庭 ☎ 52-2636)
- ◆12月27日(日)
・草場歯科医院
(堤 ☎ 22-1020)
- ◆12月30日(水)
・山口歯科医院
(筑前町 ☎ 23-1300)
- ◆12月31日(木)
・井上歯科診療所
(筑前町 ☎ 42-4832)
- ◆1月1日(金・祝)
・石井歯科医院
(甘木 ☎ 22-3097)
- ◆1月2日(土)
・ほりお歯科医院
(馬田 ☎ 22-0026)
- ◆1月3日(日)
・古賀歯科医院
(牛鶴 ☎ 22-2988)



健康と福祉のページ

health

お元気ですか?
保健師です

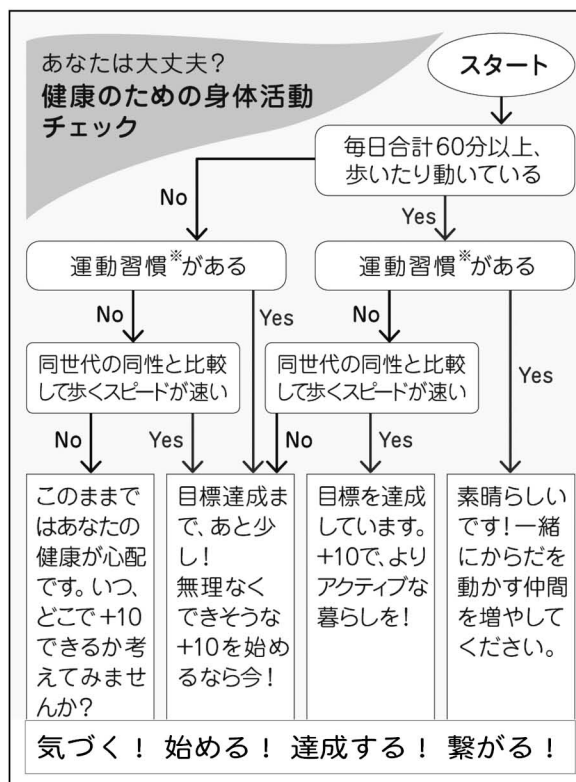
+10(プラス・テン)
で、楽しく延ばそう
健康寿命!

《図1》

皆さんは、今よりも10分多く体を動かす取り組みである「+10(プラス・テン)」をご存知ですか? プラス・テンによって、「死亡のリスクを2・8割」「生活習慣病発症を3・6割」「がん発症を3・2割」「ロコモ・認知症の発症を8・8割」低下させることが可能であると示唆されています。また、プラス・テンを1年間継続すると1・5～2kgの減量効果が期待されるとも言われています。運動は、継続して行っても細切れで行っても、費やした時間が同じであれば同様の効果があると言われています。忙しい毎日の中で、ちよつとした時間を作ってみてください。《図1》で具体的な方法

をあげていきますので、ぜひ実践できるものから取り組み、プラス・テンを達成して楽しく健康寿命を延ばしましょう! 朝倉市ではステップ運動およびスロージョギングを推奨しており、各コミュニティセンター等でステップ運動教室を無料で実施しています。各教室の見学はいつでも自由にできます。詳細は市健康課(☎22-8571)までご連絡ください。

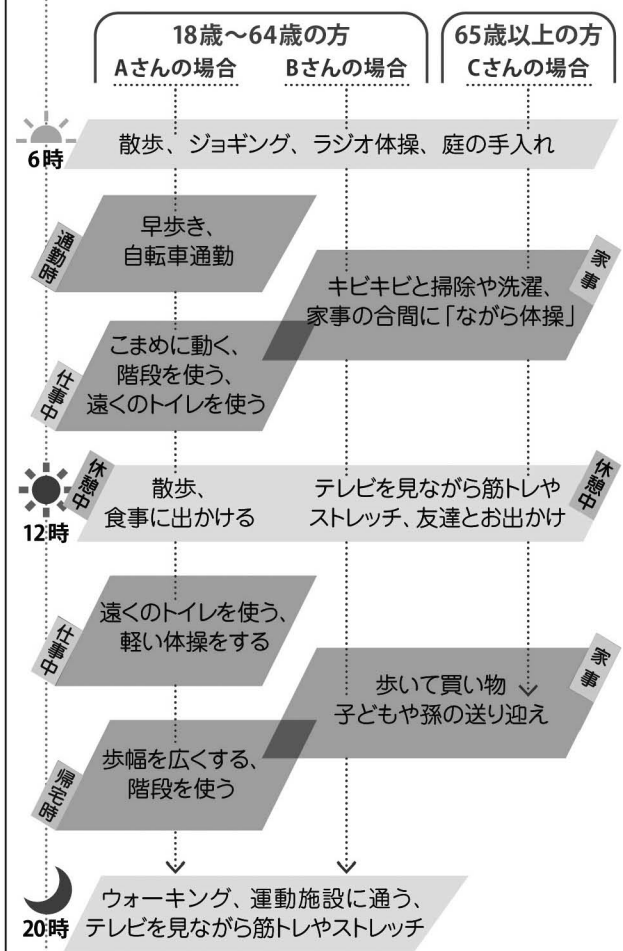
《図2》



※1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けて行っている。

いつでもどこでも+10

いつ+10しますか? あなたの1日を振り返ってみましょう。



誤ったやり方でからだを動かすと思わぬ事故やけがにつながるため、注意が必要です。

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていく。
- 体調が悪い時は無理をしない。
- 病気や痛みのある場合は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。

平成28年

1月10日（日）は 第10回朝倉市成人式

■場所…ピーポート甘木・大ホール ■受付…13時30分～ ■開式…14時～（15時終了予定）

■対象…平成7年4月2日～平成8年4月1日の間に生まれた人

■アトラクション…太鼓演奏（馬田和太鼓「鼓響」）、DVD「二十歳の原点」上映

【成人式の案内】平成27年12月1日現在で朝倉市に住民票がある人へ、12月中旬頃に案内状を送付します。なお、朝倉市出身で市外に住民登録がある人へは案内状は送付しませんが、式典当日に受付すれば式典に参加することができますので、年齢が確認できるもの（運転免許証、保険証等）をお持ちください。

【注意事項】当日、会場周辺はたいへん混雑しますので、事故防止のため、文化会館通りでの車の乗り降りをご遠慮ください。また、飲酒しての来場および敷地内への酒類の持ち込みは固くお断りします。成人としての自覚のもと参加してください。

問 市生涯学習課（☎ 22-2348）



有料広告掲載欄

※広告を掲載したい場合は（株）ホープ（☎ 092-716-1404）へ。

有料広告掲載欄